

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA

"MANUEL FAJARDO"

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

"NANCY URANGA ROMAGOZA"

**TRABAJO FINAL EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADEMICO DE ESPECIALISTA EN
BOXEO DEL ALTO RENDIMIENTO**



Título: Conjunto de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de boxeo de primera categoría de la Academia provincial de Pinar del río.

AUTOR: Lic. Jesus Alberto Salabarría Martínez

TUTORES: MSc. Giraldo Machuat Santana

MSc. Lázaro Pastor Chirino

CONSULTANTE: Lic. Porfirio Pérez Fuentes

MSc. Iván Cabrera Solano

DICIEMBRE 2009

AÑO DEL 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCION

Pensamiento

La inteligencia no es la facultad de imponerse, es el deber de ser útil a los demás.

José Martí

Dedicatoria

A mi hijo que me ha comprendido en todo momento y ha sido mi bujía inspiradora para seguir obteniendo triunfos en mi vida personal y profesional que en cierta medida contribuirá a que en un futuro no muy lejano se disponga a ser un profesional dedicado al bien de la humanidad.

A mi esposa que ha sabido comprenderme en los momentos buenos y malos, a pesar de todo.

A mis verdaderos amigos.

A la unidad y el consenso de todos los pueblos del mundo.

A la revolución cubana, a Raúl Castro Ruz y a Fidel Castro Ruz que sin los logros alcanzados en el decursar de su vida, este triunfo hubiese sido un sueño inalcanzable.

A todos los creen que un mundo mejor es posible.

Agradecimiento

Con gran orgullo y placer agradezco la dedicación del claustro de profesores que estuvieron dedicando gran parte de su tiempo a enriquecer nuestro acerbo cultural y profesional.

A todos los que de una forma u otra han aportado un grado de arena para que un día como hoy se materialice este sueño convertido en realidad.

A personas muy especiales para mí que no haré mención de sus nombres para no herir los que me pudieran faltar.

A mi tutor MSc. Giraldo Machuat Santana que ha sido incondicional para conmigo y su ayuda me ha sido muy fructífera para alcanzar esta victoria profesional.

A los profesores Lic. Porfirio Pérez Fuente y el MSc. Iván Cabrera Solano que me han ayudado a la culminación de esta obra escrita.

En fin, a todos los que sientan este triunfo como si fuera su propia victoria.

RESUMEN

El origen de esta obra escrita radica en el trabajo de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de boxeo de primera categoría de la Academia provincial de Pinar del Río, ya que existen deficiencias en este sentido. Esto se pudo corroborar con la puesta en práctica de los métodos empíricos tales como la observación científica, la entrevista y encuesta a los entrenadores y a los atletas motivo de investigación, con el objetivo de conocer en realidad la situación que presentan con el trabajo de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en esta categoría. Teniendo en cuenta los resultados arrojados con la aplicación de los métodos empíricos, el autor, decidió investigar en este sentido con el propósito de buscar una alternativa con vista de enriquecer el arsenal técnico de los boxeadores de la provincia de Pinar del Río. Una vez conocido las preferencias que presentan los atletas por el trabajo de ejercicios específicos le posibilitó al autor seleccionar un conjunto de ejercicios para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de la categoría social, ya que es vital adquirir un nivel técnico necesario para contribuir a resultados satisfactorios en los combates. También se pretende que se quede dicha investigación como vía de consulta a otras

categorías del boxeo que deseen trabajar en este sentido, con el propósito de elevar el nivel de rendimiento técnico de los atletas de boxeo de nuestra provincia en general.

INDICE

PAGINAS

Pensamiento	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
INTRODUCCIÓN	1
Problema científico	3
Objeto de estudio y campo de acción	3
Objetivo	3
Preguntas científicas	3
Tareas científicas	4
Población y muestra	4
Métodos de la investigación	5
Definición de términos	6
	7
Novedad Científica, Aporte Teórico y Aporte Práctico	
CAPITULO I: Referentes teóricos	8 -17
1.1 Criterios de algunos especialistas respecto al trabajo específico	8
1.1.1 En cuanto al contenido de la carga física	11
1.1. 2 Carácter específico	11
1.2 Los ejercicios de desarrollo general	12

1.3 Sistema contemporáneo de entrenamiento	14
1.3.1 Potencial de entrenamiento	15
1.4 Preparación física general y especial	15
1.5 Preparación técnico táctico	16
CAPITULO II: Análisis de los instrumentos aplicados y propuesta del conjunto de ejercicios	18 - 28
2.1 Resultado de la guía de observación	18
2.2 Entrevista efectuada a los profesores	19
2.3 Resultado de la encuesta a los entrenadores	20
2.4 Propuesta del conjunto de ejercicios específicos	21
2.4.1 Ejercicios específicos para golpes rectos	21
2.4.2 Ejercicios específicos para golpes en gancho	22
2.4.3 Ejercicios específicos para golpes en cruzados	22
2.4.4 Ejercicios específicos para el trabajo de la cadera	22
2.4.5 Ejercicios específicos para el trabajo de piernas	23
2.5 Organización de los ejercicios teniendo en cuenta el objetivo, planos musculares que trabajan, métodos de trabajo así como el modo de realización.	25
Conclusiones	29
Recomendaciones	30
Bibliografía	
Tablas y anexos	

Introducción

El problema del perfeccionamiento físico del ser humano cuya parte central corresponde a las cualidades físicas o motoras (fuerza, flexibilidad y resistencia) es uno de los aspectos más vitales de toda su existencia. Ello es fundamentalmente natural, porque el aspecto externo del ser humano, su estado interno, sus potencialidades físicas y su interés por la vida en general dependen en grado considerable del nivel de desarrollo de sus cualidades motoras.

Las investigaciones llevadas a cabo en distintos países han demostrado fehacientemente que no existen otros tipos de actividad profesional cuyos representantes puedan compararse, por sus posibilidades físicas con los deportistas de alto nivel y estrellas del deporte mundial.

El alto nivel de desarrollo de las distintas cualidades físicas que llevan a cabo desde hace decenios los especialistas, entrenadores y científicos para preparar a los deportistas, y cabe señalar que la teoría y metodología en el desarrollo de las cualidades físicas del ser humano en el marco del deporte moderno se aborda sobre bases científicas y fundamentadas en la práctica, es indispensable hacer hincapiés en que el sistema de preparación de los deportistas del alto nivel.

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso, destacar además la preparación específica.

La preparación física general pretende desarrollar armónicamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación), unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales. Para perfeccionar de forma específicas los demás aspectos de la preparación técnico táctico y psicológica es necesario realizarlo desde un proceso de la preparación física general organizado racionalmente que presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras.

El potencial funcional que se adquiere como un resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, pero no puede contribuir a lograr grandes resultados deportivos sin la preparación física especial consiguiente.

La preparación física específica se estructura a partir de la preparación física general, crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajos, destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de los distintos órganos y sistemas. Por otra parte mejora la coordinación neuromuscular, se perfeccionan las capacidades de los deportistas para soportar las grandes cargas y poder recuperarse eficazmente después de ellas.

La preparación física específica está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Durante la observación de diferentes combates de boxeadores pinareños de la primera categoría hemos podido presenciar que a pesar de manifestar una

aceptada preparación física sus combates tienden hacer más duraderos con relación a los de otras provincias. En esto podrían influir determinados aspectos, los cuales como especialistas nos corresponde investigar. Una de las cuestiones preocupantes en este sentido es que los golpes de nuestros boxeadores al impactar en el rostro del oponente no aparentan poseer la potencia requerida para provocar el efecto necesario. Esta pudiera ser una de las causas a investigar en la solución de dicha situación, de ahí que la tomamos como un punto de referencia en un momento tan determinante en la carrera deportiva de dichos atletas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto es que nos trazamos el siguiente **problema científico**:

¿Cómo potenciar el nivel de rendimiento técnico de los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del río?

Objeto de estudio

El proceso de entrenamiento deportivo.

Campo de acción

Ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del río.

Objetivo

Diseñar un conjunto de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del río.

Preguntas científicas

1. ¿Qué antecedentes desde el punto de vista teórico y metodológico sustentan los criterios acerca de la utilización de ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico en la preparación de los boxeadores?

2. ¿Cuál es el estado actual en que se encuentran la utilización de los ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico en la preparación de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río?
3. ¿Qué características deben tener el conjunto de ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río?

Tareas científicas

1. Revisión de los antecedentes desde el punto de vista teórico y metodológico que sustentan los criterios acerca de la utilización de ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico en la preparación de los boxeadores.
2. Diagnóstico del estado actual en que se encuentran la utilización de los ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico en la preparación de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.
3. Selección de un conjunto de ejercicios específicos para potenciar el rendimiento técnico de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

Población y muestra

En la presente obra escrita se utilizó una población de 47 atletas en las edades comprendidas entre 18 y 25 años y 5 entrenadores de la Academia provincial de boxeo “Abad México Fernández” de la provincia de Pinar del Río. De ellos se escogió como unidad de análisis a 23 atletas, que representa el 48.9% de la población. El autor seleccionó la muestra de forma intencional, siendo esta de 14 atletas que representa el 58.3% de la unidad de análisis, los cuales ocho son de primer año en la categoría, cuatro son de segundo años y los otros dos llevan tres años o más. Es importante que se tenga conocimiento que de los

ocho que se encuentran en su primer año seis de ellos provienen de la ESPA provincial y dos fueron seleccionados de áreas deportivas, y los demás son continuantes en la categoría.

Se utilizó como procedimiento estadístico el análisis porcentual para el procesamiento de los datos.

Además se tuvo en cuenta el criterio de cinco especialistas como basamento científico para la valoración final del conjunto de ejercicios. Estos especialistas todos tienen 10 y más años de experiencia laboral y son licenciados en cultura física, y tres de ellos ostentan el título científico de especialista en deporte.

Se utilizó tres observadores para una mejor verificación de la situación real del trabajo de ejercicios específicos en los boxeadores de la primera categoría.

Métodos de la investigación

Métodos teóricos:

Histórico lógico: nos permitió partir de la génesis del problema y todo lo referente a los ejercicios específicos para el desarrollo técnico.

Análisis síntesis: lo utilizamos para introducirnos en los conocimientos bibliográficos, posibilitando combinar los diferentes contenidos de lo general a lo particular, lo que facilita establecer generalizaciones asegurando una mejor determinación de los instrumentos, así como establecer la forma que serán empleados, partiendo de la función didáctica.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para abordar el objetivo y el campo de acción, descomponer los elementos esenciales de los elementos técnico del boxeo encaminados a organizar el conjunto de ejercicio específicos en función del objeto de investigación, además elaborar el objetivo de los mismos que contribuyan a potenciar el nivel técnico de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

Enfoque Sistémico: Posibilita la actividad del sistema y su desarrollo, lo que hace que predomine su carácter orientador y organizacional como vía de la

investigación científica, estableciendo las conexiones de cada ejercicio, con el propósito de mantener la consecutividad y continuidad de cada uno, sin romper la estructura cinemática del ejercicio.

Métodos empíricos

Observación: estas se aplica de manera directa ya que el investigador actúa directamente sobre el objeto de investigación con el objetivo de conocer el estado actual que presenta los ejercicios específicos en el desarrollo de la técnica.

Encuesta: fue aplicada para recoger la información acerca de las necesidades e interés que presentan en torno a la utilización de los ejercicios específicos en la preparación técnica de los atletas.

Trabajo con documentos: En la revisión de los documentos que abordan la temática con relación al trabajo de ejercicios específicos para así confeccionar el marco teórico conceptual de la investigación.

Valoración crítica a especialistas: fue utilizada con el objetivo de conocer el criterio o valoración acerca de la propuesta del conjunto de ejercicios específicos y si reúnen los requisitos para la puesta en práctica en futuras investigaciones.

Método estadístico

Análisis porcentual: se utilizará en el procesamiento de información en la tabulación de los resultados obtenidos.

Definición de términos

Preparación física general: es el desarrollo de las distintas capacidades motrices para alcanzar la capacidad de trabajo del organismo y obtener la forma deportiva.

Preparación física especial: su desarrollo está encaminado a obtener la máxima capacidad de trabajo. Su objetivo fundamental está dirigido al incremento de los ejercicios que complementan de forma paralela al desarrollo

de las capacidades motrices y el hábito motor (método de influencia conjunta. Diachkoy 1961)

Preparación física específica: su desarrollo esta encaminado a adquirir una elevada capacidad de trabajo. Su objetivo fundamental esta dirigido a realizar ejercicios para el desarrollo de los planos musculares, factores biomecánicos de tiempo, de espacio, de adaptación, de aspectos de hábito motor, etc. muy afines a la actividad propia.

Rendimiento técnico: nivel de maestría que alcanza el atleta y que le permite dar solución a los problemas que aparecen de forma imprevista y que tiene como base su conocimiento precedente.

Rendimiento deportivo: Son resultados elevados que obtiene un deportista durante una competencia que se refleja cuantitativamente en parámetros estadísticos cercanos o superiores a sus mejores resultados deportivos históricos y que no necesariamente culmina con el éxito.

Conjunto de ejercicios: son cuatro o más ejercicios que se relacionan entre sí teniendo características similares en cuanto a estructura, contenido y función tributando a un objetivo común.

Ejercicios específicos: están dirigidos a aumentar el rendimiento de un plano muscular determinado teniendo en cuenta una correcta ejecución. De la acción técnica a desarrollar.

Novedad Científica, Aporte Teórico y Aporte Práctico

Novedad Científica: Consiste en que se estructura un conjunto de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de boxeo primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río, ya sea desde el punto de vista teórico como práctico, facilitando las herramientas para la ejecución del presente trabajo. Además no existía ningún documento en la provincia donde se tuviera acceso para la realización de este trabajo de manera tan específica.

Aporte teórico de la investigación: Sistematización de una posición teórico-metodológica a asumir en la concepción del conjunto de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de boxeo primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

Aporte práctico de la investigación: Posibilidad de llevar a la práctica el conjunto de ejercicios específicos para potenciar el nivel de rendimiento técnico en los atletas de boxeo primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río teniendo en cuenta que no existe metodología específica para este tipo de trabajo.

CAPITULO I: REFERENTES TEORICOS

1.1 Criterios de algunos especialistas respecto al trabajo específico.

Según el ¹MSc. Adalberto Collazo Macías se refiere al “Principio del entrenamiento específico como la necesidad de que el atleta practique la mayor cantidad de tiempo posible la modalidad deportiva que ha seleccionado, con el objetivo de desarrollar en su organismo la capacidad de adaptarse a los cambios que también después se producirán durante las competencias, en otras palabras, preparar el cuerpo para competir exitosamente y alcanzar rendimientos superiores”.

Teniendo en cuenta el criterio expresado por el ²MSc. Abelardo Collazo Macias respecto al entrenamiento específico, el autor de esta obra coincide con este planteamiento, pero además entiende que el entrenamiento específico es la posibilidad que tiene el atleta de poder prepararse específicamente con ejercicios y medios especiales propios del deporte en cuestión.

¹ Adalberto Collazo Macias “Entrenamiento deportivo” (57)

² Adalberto Collazo Macias “Entrenamiento deportivo” (61)

³V. N Platonov plantea en su libro “La preparación física” que “la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación”. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar.

La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psicológico). Un proceso de la preparación física general organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras.

La preparación física auxiliar se estructura a partir de la preparación física general. Crea una base especial que resulta indispensable para una ejecución eficaz de los grandes volúmenes de trabajos destinados a desarrollar las cualidades especiales motoras. Dicha preparación permite incrementar las posibilidades funcionales de los distintos órganos y sistemas del organismo.

Por otra parte mejora la coordinación neuromuscular, se perfeccionan las capacidades de los deportistas para soportar las grandes cargas y poder recuperarse eficazmente después de ella.

La preparación física especial esta destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

Al organizar el proceso de preparación física especial, es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de una modalidad deportiva concreta. En particular los grupos musculares que soportan la carga fundamental durante la actividad competitiva (y sus antagonistas) deben ser sometidos a la acción más importante. Sin embargo, ello no debe limitarse tan solo a la acción en los grupos musculares correspondientes. Cuando se

³ V. N Platonov “La preparación física” (1992) página 123

desarrollan las cualidades físicas, es necesario elegir ejercicios que por sus características dinámicas y cinemáticas, correspondan en mayor o menor grado a los elementos fundamentales de la actividad competitiva.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad competitiva según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular. Por ejemplo los halterofilos deben utilizar el trabajo en régimen concéntrico, excéntrico e isométrico, los ciclistas de velocidad en régimen concéntrico, los saltadores de longitud y de altura en régimen concéntrico y excéntrico, los esquiadores en régimen excéntricos, concéntricos e isométricos, etc. No menos importante es que la duración de los ejercicios se estipule de acuerdo con la duración efectiva de la actividad competitiva en una modalidad determinada.

Los medios de la preparación física son los distintos ejercicios que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades motoras de los deportistas. Los ejercicios físicos deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras destinadas a resolver un problema motor concreto. En los ejercicios de entrenamiento, las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de mostrar altos índices de fuerzas, velocidad o coordinación, de desviaciones en la actividad en los sistemas cardiovasculares o respiratorios, de movilización de unos u otros mecanismos en el suministro de energía de un trabajo, etc. En los ejercicios de competición, el conjunto de acciones motoras se agrupan según la cuestión del máximo resultado deportivo posible.

En el sistema de la preparación deportiva se aplica un enorme número de ejercicios físicos que es difícil clasificar según una única característica.

La clasificación más general presupone dividirlos en ejercicios de entrenamiento y ejercicios de competición. Los ejercicios de entrenamiento pueden ser divididos según los tipos de preparación, de preparación general, auxiliares, de preparación especial.

Entre los ejercicios de preparación general figuran ejercicios que sirven para el desarrollo funcional del organismo del deportista. Pueden corresponder a las particularidades de una modalidad deportiva, así como pueden ser contrarios, hasta cierto punto, a dichas particularidades (cuando se resuelven los problemas de una educación física polifacética y armónica).

Los ejercicios auxiliares presuponen acciones motoras que crean una base especial para el consiguiente perfeccionamiento de una u otra actividad deportiva.

Los ejercicios de preparación especial ocupan un lugar primordial en el sistema de preparación física de los deportistas de alto nivel y abarcan un conjunto de medios que incluyen elementos de actividad competitiva, así como acciones muy similares a dicha actividad, por su forma, estructura e incluso el carácter de las cualidades que intervienen y de la actividad de los sistemas funcionales del organismo.

Los ejercicios de competición presupone ejecutar un conjunto de acciones motoras que son el objeto de la especialización deportiva, siempre en el marco de las reglas existentes en las competiciones.

1.1.1 En cuanto al contenido de la carga física.

⁴Yuri Verjoshanski (1990) plantea “La programación del proceso de entrenamiento empieza con la definición del contenido. Es decir, se definen la totalidad de los medios a utilizar, en base a una evaluación preliminar, que se hace según dos criterios: especificidad del efecto de entrenamiento y el potencial de entrenamiento.”.

1.1.2 Carácter específico:

“Con la expresión especificidad (carácter específico) del estímulo de entrenamiento del medio (los ejercicios físicos) se entiende la medida en que estos corresponden a las condiciones de la actividad de competición, en la estructura del movimiento, en el régimen de funcionamiento (forma de trabajar) del aparato motor, en el mecanismo de producción de la energía necesaria.

⁴ Yuri Verjoshanski “Entrenamiento deportivo” (2000) página 87

Basándose en estos criterios el autor distingue los llamados ejercicios de preparación general y los ejercicios de preparación específica.” ⁵Verjoshanski (1990).

Por lo que cuando este autor se refiere al aspecto de la especificidad dentro del contenido de la carga física, lo hace básicamente a que independientemente de que en cada entrenamiento el entrenador deba apoyarse en ejercicios generales al inicio de cada preparación se hace necesario seleccionar cargas específicas que provoquen efectos específicos en el organismo del atleta y que a su vez estén en estrecha relación con la especificidad competitiva para la cual se prepara un deportista. Ejemplo de ello lo tenemos en la siguiente carga física, correr 5000 m, es una carga física general o especial, en nuestra experiencia como docente, casi siempre hemos escuchado respuestas de que esta carga es general, e incluso otros responden que es especial, y en su efecto puede ser general o especial, ello depende del tipo de deporte, por ejemplo para un atleta de largo fondo esta distancia a correr es especial, pero para un atleta de un deporte con pelotas es general.

1.2 Los ejercicios de desarrollo general

Según el ⁶Dr. Dietrich Harre en su libro “Teoría del entrenamiento deportivo” en la pagina 86 a la 88 plantea que: la incorporación de ejercicios de desarrollo general al proceso de entrenamiento se puede fundamentar de la siguiente manera, atendiendo al aspecto del aumento de la disciplina competitiva.

1. Aprendiendo y ejercitando distintos desarrollos de movimientos se mejora la capacidad de coordinación. El deportista puede incluir de este modo técnicas deportivas complicadas mucho más rápido y alcanzar una mayor perfección. Esto también es posible transfiriendo los elementos de las habilidades ya adquiridas a nuevos desarrollos de movimientos. En aquellos deportes en los que se requiere grado de coordinación de movimientos (gimnasia con

⁵ Yuri Verjoshanski “ La preparación física” (1990) página 113

⁶ I. P Degtiariov () Manual para los institutos de cultura física. Página (117)

aparatos, saltos de plataformas, saltos en paracaídas, carreras alpinas de esquís, juegos deportivos, etc) es importante tener una formación técnica deportiva variada.

2. El organismo del niño y del joven se hallan en constante crecimiento. Los sistemas óseos y de ligamentos no están totalmente consolidados y pueden estar sometidos a esfuerzos excesivos debidos a cargas extremadamente parciales. Los jóvenes deportistas que dejan a un lado los ejercicios de desarrollo general en interés de mayores cargas especiales, son mas propensos a las lesiones que aquellos que reciben un entrenamiento más variado.
3. La capacidad de cargas y el ritmo de establecimiento depende entre otras cosas, de una capacidad de rendimiento del sistema circulatorio que sobrepase el promedio. En muchos deportes y disciplinas los medios especiales no son suficientemente efectivo para alcanzar las adaptaciones necesarias (gimnasia con aparatos, anillas, boxeo, levantamiento de pesas, tenis y otros), y por esta razón hay que incluir en el programa de entrenamientos ejercicios y juegos deportivos cíclicos de desarrollo general para incrementar la resistencia.
4. El ejercicio competitivo y los especiales están dirigidos a fortalecer, principalmente, los músculos que tienen que realizar el trabajo principal. El desarrollo de los restantes músculos se retrasan y estos no pueden realizar plenamente sus funciones dentro de un movimiento.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad competitiva según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular. Por ejemplo los halterofilos deben utilizar el trabajo en régimen concéntrico, excéntrico e isométrico, los ciclistas de velocidad en régimen concéntrico, los saltadores de longitud y de altura en régimen concéntrico y excéntrico, los esquiadores en régimen excéntrico, concéntrico e isométrico, etc. No menos importante que la duración de los ejercicios se estipule de acuerdo con la duración efectiva de la actividad competitiva en una modalidad determinada.

Los medios de la preparación física son los distintos ejercicios físicos que ejercen una influencia directa o indirecta el desarrollo de las cualidades motoras de los deportistas. Los ejercicios físicos deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras destinadas a resolver un problema motor concreto. En los ejercicios de entrenamiento, las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de demostrar altos índices de fuerza, velocidad o coordinación, de desviaciones en la actividad de los sistemas cardiovasculares o respiratorios, de movilización de uno u otros mecanismos en el suministro de energía de un trabajo, etc. En los ejercicios de competición, el conjunto de acciones motoras se agrupa según la cuestión del máximo resultado deportivo posible.

En el sistema de la preparación deportiva se aplica un enorme grupo de ejercicios físicos que es difícil clasificar según una única característica.

La clasificación más general presupone dividir los ejercicios en ejercicios de entrenamiento y ejercicios de competición. Los ejercicios de entrenamientos pueden ser divididos según los tipos de preparación, de preparación general, auxiliares, de preparación especial.

Entre los ejercicios de preparación general figuran ejercicios que sirven para el desarrollo funcional del organismo del deportista. Pueden corresponder a las particularidades de una modalidad deportiva, así como pueden ser contrarios, hasta cierto punto, a dichas particularidades (cuando se resuelven los problemas de una educación física polifacética y armónica).

Los ejercicios auxiliares presupone acciones motoras que crean una base especial para el consiguiente perfeccionamiento de una u otra actividad deportiva.

1.3 Sistema contemporáneo de entrenamiento

Según ⁷G. N. Ozolin plantea que “La obtención y elevación del nivel de entrenamiento transcurre, fundamentalmente, a través de la realización

⁷G. N. Ozolin “Sistema contemporáneo del entrenamiento” (1989)

sistemática de ejercicios físicos”. Aquí debe recordarse que la realización de cualquier movimiento o acción por el deportista está siempre vinculada a la manifestación de toda una serie de cualidades físicas y morales. Incluso la elemental flexión con una pierna exige fuerza, resistencia, equilibrio, movilidad en las articulaciones, etc.

Es precisamente por ello que cada ejercicio actúa con una influencia múltiple sobre el organismo del deportista. Sin embargo, los diferentes ejercicios plantean distintas exigencias a la manifestación de una u otras cualidades, lo que permite aplicar aquellos ejercicios físicos que actúan con una influencia primordial. Así, utilizando los ejercicios con pesas se desarrolla la fuerza, con carreras de larga distancia, la resistencia y la agilidad de los saltos acrobáticos. En estos casos se desarrollan también otras cualidades, aunque en menor medida. La influencia múltiple de un ejercicio permite solucionar simultáneamente diversas tareas del entrenamiento deportivo. Por ejemplo, por medio de las carreras a campo travieso se desarrolla la resistencia, se mejora la salud, se educa la constancia y la voluntad para la superación de dificultades, se eleva la elasticidad de los músculos y perfecciona la técnica de las carreras.

Los ejercicios de preparación especial ocupan un lugar primordial en el sistema de preparación física de los deportistas de alto nivel y abarcan un conjunto de medios que incluyen elementos de la actividad competitiva, así como acciones muy similares a dicha actividad, por su forma, estructura e incluso el carácter de las cualidades que intervienen y de la actividad de los sistemas funcionales del organismo.

Los ejercicios de competición presupone ejecutar un conjunto de acciones motoras que son el objeto de la especialización deportiva, siempre en el marco de las reglas existentes en las competiciones

1.3.1 Potencial de entrenamiento:

Este otro componente expuesto por ⁸Yuri Verkhoshanski (1990), hace referencias a la “intensidad con que la carga estimula la condición del atleta, agrega además que cuanto mayor sea el mismo, mayor es la probabilidad que provocar un aumento en la capacidad específica del rendimiento del atleta. El potencial de entrenamiento de los ejercicios utilizados se reduce con el crecimiento de la capacidad de rendimiento. Por lo tanto es importante mantener insertado constantemente en el entrenamiento ejercicios nuevos más eficaces.” Sugiere además oportuno cierta metodología a la hora de modificar la condición del atleta, yendo de los menos eficaces a los mas eficaces, en otras palabras de los mas simples a los mas complejos, de los generales o multilaterales a los que provocan cambios funcionales y orgánicos específicos en el atleta y que deban estar en correspondencias con las exigencias de la actividad competitiva.

1.4 Preparación física general y especial

Para el desarrollo de la preparación física general se usarán los ejercicios de gimnasia a manos libres y con objetos así como los ejercicios gimnásticos.

También se emplearon los juegos deportivos (baloncesto, tenis y balonmano, las carreras de distancia corta y distancia media), esta última acorde a la posibilidad individual de los boxeadores, así como impulsiones, lanzamientos y carrera a campo traviesa.

Se prestará atención al desarrollo de la coordinación, rapidez, agilidad, velocidad de reacción al desarrollo de la resistencia sobre la base del máximo de sus posibilidades en los ejercicios de la carrera, la fuerza con bajos pesos y con ayuda del compañero o pelota medicinal, así como el desarrollo de los reflejos y el equilibrio.

La preparación física especial se desarrolla en la medida que se perfeccionan los recursos de la técnica y la táctica de boxeo, buscando el desarrollo de la rapidez, coordinación y resistencia.

⁸ Yuri Verjoshanski “ La preparación física” (1990) página 124

Hay que tener presente en esta preparación física especial el desarrollo la percepción del tiempo y espacio la contracción, el relajamiento y la tonicidad del músculo en cada momento de la acción técnica, y la estabilidad del cuerpo en la ejecución de un elemento independiente y en coordinación consecutiva con otro movimiento.

La evaluación del desarrollo de esta preparación física se controla con los test establecidos y descriptos en este documento.

1.5 Preparación técnica táctica

En la enseñanza y consolidación de los elementos técnicos tácticos es necesario prestar atención a:

Colocación correcta de cada uno de los segmentos del cuerpo que conforman la parada de combate.

Estabilidad de la posición durante el desplazamiento la ejecución de las acciones del golpe en ataque y el contraataque con las respectivas acciones defensivas.

Ejecución del desplazamiento con la estabilidad del cuerpo que permita la adecuada distribución del peso del cuerpo.

Posición correcta del puño y la estructura mecánica del cuerpo que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento del golpeo.

Realizar la acción defensiva como consecuencia de la ejecución del golpe.

Precisión de la acción en el contra ataque de encuentro o de riposta diferenciando bien cada una de estas acciones.

El cumplimiento de estas consideraciones nos orientan a la ejecución óptima de cada uno de estos elementos técnicos tácticos básicos en la asimilación de estos conocimientos y habilidades, creando el dominio de los mismos en los boxeadores como base a otros elementos de mayor complejidad en edades superiores y en su propia edad.

El dominio de estos elementos técnicos tácticos en esta edad sin que lleguen a un alto grado de perfeccionamiento proporcionan la solidez estructural e integral de estas acciones.

En esta edad, por regla general los boxeadores aprenden un gran número elevado de elementos técnicos y acciones de la táctica, sin embargo, de todos estos, por su fácil ejecución se seleccionan y fijan determinados elementos técnicos y acciones tácticas, entre las que se encuentran:

La parada de combate. Cada boxeador adoptar esta posición acorde su mano más fuerte, ejercitando la técnica desde esa postura. No obstante, él también estudiará en menor escala la posición del boxeador de la guardia contraria.

CAPITULO II: Análisis de los instrumentos aplicados y propuesta del conjunto de ejercicios

2.1 Resultado de la guía observación realizada a las sesiones de entrenamiento.

El primer indicador de la guía de observación versa sobre la cantidad de ejercicios específicos que trabajan los boxeadores en las unidades de entrenamiento. En este sentido se pudo corroborar en las 18 observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento que los atletas realizan muy reducidos ejercicios específicos ya que los entrenadores sobre este aspecto del entrenamiento, al parecer, no tienen variedad de ejercicios para su tratamiento en el entrenamiento. Se pudo observar que de las 18 observaciones realizadas por los tres observadores solo en cinco sesiones se trabajó con ejercicios específico, representando el 27.7%. los ejercicios que más trabajaron fueron los de brazos. Todo lo cual demuestra que es insuficiente el trabajo respecto a este indicador de la preparación de los boxeadores, siendo un aspecto fundamental en el éxito del combate.

El segundo aspecto de la guía de observación estuvo dirigido a presenciar de los ejercicios específicos que se trabajan en las sesiones de entrenamiento cuales son las más utilizados, en este sentido se pudo patentizar que los ejercicios que más trabajan son los de brazos, y sobre todo con la utilización de pesas pequeñas para realizar los golpes rectos. Además de trabajarse solo estos ejercicios, nada más se ejecutaron en 8 sesiones de entrenamiento de las 18 que se observaron, representando el 44%. Es bueno aclarar, que a pesar que los realizan, no saben los atletas que son específicos para lograr un objetivo.

El ultimo indicador fue dirigido a la frecuencia del trabajo de estos ejercicios específicos, en este sentido pudimos observar que la frecuencia era muy

inestable porque no se desarrollaba una planificación de estos ejercicios específicos. Pero cuando se trabajo se realizaba de una o dos veces por semanas y esto se pudo observar de las 18 observaciones realizadas en siete de ellas representando el 38% de la cantidad efectuada.

2.2 Resultados de la entrevista efectuada a los profesores

La misma se le aplicó a los cinco profesores que trabajan directamente con los atletas de la categoría social, con el propósito de conocer hasta que grado ellos están identificado con el trabajo de los ejercicios específicos para lograr resultados superiores.

La primera pregunta que versa sobre los ejercicios específicos que trabajan en las sesiones de entrenamiento, en este indicador se pudo corroborar que existen deficiencia en cuanto la diferenciación de estos ejercicios, ya que de los cinco entrenadores entrevistados solo uno que representa el 20% pudo hacer una breve reseña de los ejercicios específicos que se desarrollaban en las sesiones de entrenamientos. Esto reafirma que no tienen un conocimiento acabado de la terminología que sobre los mismos se debe tener por la importancia de los mismos. Expresaron cierta confusión en cuanto a los ejercicios especiales y los específicos. Se pudo evidenciar que solo realizan ejercicios específicos de forma asilada, solamente de brazos, y sin un total conocimiento de la utilización de los mismos.

La segunda pregunta estuvo dirigida a conocer su valoración acerca de que si solo con los ejercicios específicos que trabajan en las sesiones de entrenamiento son suficientes para satisfacer las demandas de los atletas para este tipo de trabajo. En este sentido los cinco entrenadores que representa el 100% expresaron que no es suficiente los ejercicios que se realizan en este sentido, ya que necesitan mas variedad de estos ejercicios para los diferentes planos musculares, ya que con ello se elevará el nivel físico y técnico de los boxeadores con el objetivo de obtener mejores resultados deportivos y competitivos.

La siguiente pregunta que está dirigida a presenciar la importancia que le reviste los entrenadores a este tipo de ejercicios, se pudo corroborar que de forma general ellos le dan una importancia trascendental a pesar que tenían cierto desconocimiento de la terminología. Se pudo arribar a este criterios ya que 4 de los profesores entrevistados expresaron que el desarrollo del trabajo por planos específicos es fundamental para que el atleta eleve sus rendimientos tanto físicos como deportivo, ya que le brinda la posibilidad de ser más objetivo a la hora de planificar el trabajo, representando el 80% de aceptación. Sin embargo un entrenador que representa el 20% expresó que, a su juicio es más importante el desarrollo general de los planos musculares para lograr mejores resultados desde el punto de vista físico y deportivos. De forma general se puede afirmar que los entrenadores le dan gran importancia a los ejercicios específicos, a pesar que presentaban deficiencia a la hora de su clasificación terminológica.

2.3 Resultados de la encuesta de los entrenadores

La primera pregunta de la encuesta formulada a los entrenadores fue dirigida a conocer, a su consideración, el orden lógico de cómo desarrollar los ejercicios específicos atendiendo los planos musculares, donde se pudo corroborar en este sentido que los cinco entrenadores encuestados mostraron un cierto nivel de desconocimiento al respecto. Tres de ellos que representa 60% respondieron que se debía trabajar en orden descendente, o sea desde arriba hacia abajo y dos expusieron que se debe trabajar los ejercicios específicos donde los atletas tengan mayores problemas, sin tener el orden de preferencia de los planos musculares representando el 40%. Donde se pudo apreciar que existen deficiencia con la apropiación de la terminología de ejercicios específicos, lo que demuestra en cierta medida el nivel de desconocimiento mostrado por los entrenadores encuestados.

La siguiente pregunta que versa sobre la prioridad del trabajo de los ejercicios específicos, en este sentido hubo diversidad de criterios, ya que 2 entrenadores expresaron que le daban mayor prioridad al trabajo de ejercicios específicos de

las piernas, por la importancia que reviste dicha articulación para los desplazamientos posibilitando la entrada y salida a la distancia de ataque y contraataque, representando 40%. Otros dos expresaron que le daban prioridad al trabajo de los ejercicios específicos en la articulación de los brazos, ya que son estos los que mas inciden en el resultado de un combate, siendo estos el 40% de los entrenadores encuestados. El siguiente entrenador aseguró que él le da igual importancia a todos los planos musculares, ya que concibe la preparación del boxeador de forma general donde participan todas las partes del organismo. Además expresó que se debe priorizar los planos que mayor deficiencia presentan, pero de deben trabajar de forma sistemática, representando el 20% del total de entrenadores encuestados.

2.4 Propuesta del conjunto de ejercicios específicos

2.4.1 Ejercicios específicos para golpes rectos

1. Con un dumbels en una o ambas manos. (anexo 1)
 - a. Sentado sobre un banco de pesas, manos laterales flexionadas hacia los hombros, realizar extensiones de brazos hacia arriba.
 - b. Sentados sobre un banco de pesas, brazos flexionados por delante de los hombros, realizar extensiones de brazos hacia el frente, de forma alterna y simultanea.
 - c. Realizar lo anterior pero con la posición de las piernas separadas a la anchura de los hombros y paralelas (de pie)
2. Con un dumbell o plomada en una o en ambas manos con los brazos extendidos al frente, palma de las manos hacia abajo, realizar supinación y pronación de forma alterna. Esto puede realizarse con un brazo o ambos a la vez.
3. Con un peso dominable en las manos, con las brazos extendidos laterales o al frente, palmas de las manos hacia abajo, realizar flexión dorsal y palmar de la muñeca, esto puede realizarse al conteo uno, dos o por tandas de diferentes repeticiones.

2.4.2 Ejercicios específicos para golpes en ganchos

1. Con una barra de hierro agarrada con la palma de las manos hacia arriba y descansando sobre los muslos, realizar flexiones repetidas. Para el grupo 1 barra criolla (5 kg) y para el grupo 2 y 3 barra de 20 kg, reduciendo la cantidad de repeticiones para el grupo dos.
2. Desde la posición anterior realizar repeticiones de flexión palmar de la muñeca.
3. Desde la posición de pie, piernas separadas a la anchura de los hombros paralelas, brazos flexionados aproximadamente a 90°, agarrar un dumbell o plomada en ambas manos, palmas hacia abajo, realizar supinación.
4. Desde la posición de pie piernas separadas a la anchura de los hombros paralelas, brazos flexionados aproximadamente a 90° sosteniendo peso en cada mano y realizar elevación alterna o simultánea de los hombros.

2.4.3 Ejercicios específicos para golpes en cruzados

1. Desde la posición de pie, pierna a la anchura de los hombros, brazos a trabajar en un ángulo aproximadamente a 90° paralelos al piso. Atar una liga desde ese lateral y sostenida por el otro extremo (palmas hacia abajo) llevar el puño hacia el lado contrario de forma rápida y repetida, sin que este pase de la línea media del cuerpo.
2. Desde la posición de pie, piernas a la anchura de los hombros, ambos brazos en un ángulo aproximado a 90°, paralelos al piso, sosteniendo pesos ligeros en ambas manos, realizar pronaciones repetidas veces.

Ejercicios específicos para el trabajo de la cadera

1. Piernas en posición de combate, atarse por la parte delantera de la pelvis una tablilla transversal al cuerpo u otro dispositivo similar no flexible. Por cada extremo se amarrará una liga dirigida hacia atrás del atleta, la cuales en el momento del trabajo estarán agarrada con la ayuda de un compañero o atadas a un lugar. Realizar empuje de cadera de forma externa.
2. Enrollarse una liga en la cintura (varias vueltas). Amarramos el extremo contrario a un lugar lateral o de otro modo, con la ayuda de un compañero que agarre el otro extremo. Realizar rotación al sentido contrario al lugar donde se encuentra atada o agarrada.
3. Piernas en posición de combate, sujetar una barra de peso ligero colocada por la parte posterior de la pelvis y apoyada sobre los glúteos, realizar torsiones cortas, donde la misma no participe la rotación del pie

Ejercicios específicos para el trabajo de las piernas

1. Piernas en forma de paso con la planta de los pies totalmente apoyado, realizar movimientos en el lugar, hacia arriba hasta apoyarse en los metatarsos de forma repetidas, estas se pueden trabajar con pesas o sin ellas. Si es con pesa para el grupo uno, solo la barra oficial (20 kg). Para el grupo dos de 21 a 30 kg y el grupo tres de 31 a 40 kg.
2. Piernas en forma de pasos apoyadas totalmente con pesos dominables sobre los hombros, realizar semicucullas a un ritmo moderado.
3. Colocar una tabla u otro dispositivo adecuado en el piso de forma transversal, apoyando los metatarso encima de la

misma y descansando sobre los talones, de forma continua pasamos el peso del cuerpo hacia los metatarsos.

4. Realizar saltos tijeras de forma transversal y longitudinal, y combinados, con las manos en la cintura.

2.5 Organización de los ejercicios teniendo en cuenta el objetivo, planos musculares que trabajan, métodos de trabajo así como el modo de realización.

Tipo de ejercicios	Clasificación	Objetivos	Músculos fundamentales	Método	Etap a	Modo de realización
Para golpes rectos 1 a, b, c	Individual	Potenciar el movimiento de extensión del brazo en los golpes rectos.	Tríceps, braquial anterior, deltoide posterior, deltoide anterior y deltoide medio	Repetición	PFG	Sentado sobre el banco de pesas manteniendo la espalda recta
2	Individual	Potenciar el movimiento pronación de los golpes rectos	Braquial anterior y deltoide	Repetición	PFG	Sentado sobre el banco de pesas o de pie, manteniendo la espalda tensa
3	Individual	Habituar el movimiento de semiflexión de muñecas en el momento del golpeo con rectos	Braquial anterior, cubital posterior, palmar mayor, palmar menor y cubital anterior	Repetición	PFG	De la posición de pie con las piernas a la anchura de los hombros.
Para los golpes en gancho	Individual	Habituar el movimiento de flexión del brazo en el momento	Bíceps braquial y braquial anterior	Repetición	PFG	Sentado sobre un banco con la espalda recostada ala pared

1		del golpeo con los ganchos				y la barra descansando sobre los muslos
2	Individual	Habituarse al movimiento de semiflexión de la muñeca en el momento del golpeo con los ganchos	Palmar mayor y menor	Repetición	PFG	Igual al anterior
3	Individual	Habituarse al movimiento de supinación en el golpeo con los ganchos	Braquial anterior y bíceps braquial	Repetición	PFG	De pie
4	Individual	Activar los músculos que intervienen en el movimiento final del golpeo con los ganchos	Deltoide y trapecio	Repetición	PFG	De pie o sentado en un banco
Golpes en cruzados 1	individual	Fortalecer los músculos que intervienen en el movimiento final	Pectoral, dorsal, deltoide y braquial anterior	Repetición	PFG	De pie
2	Individual	Habituarse al movimiento	Braquial, bíceps	Repetición	PFG	De pie

		de pronación en el momento del golpeo con los cruzados				
Para el trabajo de caderas 1	Individual o en pareja	Fortalecer los músculos fundamentales en el trabajo de la cadera	Glúteos, recto mayor del abdomen y oblicuo mayor	Repetición	PFG	De pie
2	Individual o en pareja	Fortalecer los músculos fundamentales en el trabajo de caderas	Glúteos, recto mayor del abdomen y oblicuo mayor	Repetición	PFG	De pie
3	Individual	Potenciar los músculos fundamentales en el trabajo de las caderas	Glúteos, recto mayor del abdomen y oblicuo mayor	Repetición	PFG	De pie
Para el trabajo de las piernas 1	Individual	Fortalecer los músculos que propicien el trabajo en los metatarsos	Extensores breves de los dedos, Tibial posterior, Los gemelos, Soleos y peroneo lateral largo.	Repetición	PFG	De pie
2	Individual	Movilizar	Glúteos,	Repetición	PFG	De pie

		los músculos que intervienen el trabajo de piernas del boxeador	bíceps femoral, cuadriceps, gemelos y peróneo	ón		
3	Individual	Fortalecer los músculos que propicien el trabajo en los metatarsos	Gemelos, Peróneos y soleos	Repetici ón	PFG	De pie
4	Individual	Movilizar los músculos que intervienen en el trabajo de piernas del boxeador	Gluteos, Cuadriceps, Gemelos, y Peroneos	Repetici ón	PFG	De pie

Bibliografía

1. Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
2. Armando Forteza de la Rosa, Editorial científico-técnico. La Habana 2001. teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
3. Arnolt Robert y Charles Gaines, 1991. Seleccione un deporte. Ed Paidotribe 355 p.
4. Antón García, Juan L. 1995 Entrenamiento deportivo de la edad escolar (bases de aplicación. Ed. Línea offset, SL. Barcelona, 308 p.

5. Averoff Ruiz, Ricardo: Bioquímica de los ejercicios. Ciudad de la Habana Ed. Pueblo y Educación. 134 p.
6. Barrios Recio Joaquín 1986, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.. Ed deportes – 140 p.
7. Bakker, F. C. (1993).Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
8. Bermúdez Arencibia, Ricardo 1997 Tema de fisiología del ejercicio físico. Ed Pueblo y Educación, 178.
9. Bill Pearl. 1993 La musculación. Preparación a los deportes acondicionamiento general. 4ta edición Barcelona, 431 p.
10. _____ (1992). “La iniciación deportiva y el deporte escolar”. Zaragoza, INDA.
11. Cuba INDER (1995) Programa de preparación del deportista (boxeo). La Habana ED. Deporte.
12. Chalos. M (2002) Alternativa metodológica para establecer la planificación por direcciones en el deporte de judo. Trabajo de diploma. P. del Río (ECF) Nancy Uranga Romagoza.
13. Dr Dietrich Harri. Editorial científico-técnico ciudad de la Habana. Teoría del entrenamiento deportivo.
14. Domínguez J. y Llanos J.L (1985) La preparación básica de los boxeadores. La Habana. ED. Pueblo y educación.
15. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo : adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
16. Elkanin, P. (1984). Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
17. Fax. E.L. y BOWERS; R. W. (1996) Fisiología del deporte. Madrid. ED. Medica Panamericana.

18. Forteza. A. (1996). Entrenar para Gorar. Madrid. ED. Paidotribo
19. ----- 1988) Material de postgrado Metodología del entrenamiento deportivo, La Habana. ED. ISCF.
20. Fox. Eduardo 1992 Fisiología del deporte..Editorial Médica Panamericana, 779 p.
21. -----2000) Las direcciones del entrenamiento. La Habana. ED. Deporte
22. ----- 1997) Alta metodología. Habana. ED. Deporte
23. García Manso Jean M. (1997) Pruebas para la valoración de las capacidad motriz en el deporte. Madrid. ED. Gimnos.
24. G. N Ozolin. Editorial científico-técnico ciudad de la Habana (1970), sistemas del entrenamiento deportivo.
25. G. N Osolin: "Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo"(1989)
26. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
27. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona, INEFC
28. I. P Degtiariov. Editorial raduga Moscú. Manual para los Institutos de Cultura Física.
29. Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.
30. Kon, I. S. (1990) Psicología de la edad juvenil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
31. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña.
32. Lecciones de los grandes maestros de las artes marciales, luz de oriente, Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago 2004.
33. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.

34. León Oquendo, Marcial (2007). Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática; tema 2; maestría de la actividad física comunitaria. Ciudad de La Habana.
35. Matveev L. P Editorial Raduga Moscú 1983. fundamentos del entrenamiento deportivo.
36. Matveev. L.P. (1997) Teoría general del deporte. Barcelona Paidotribo.
37. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat..
38. Mischenko, V S, Monogarov, V D. "Fisiología del deportista."(Bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel). Edit. Paidotribo, Barcelona, 1995.
39. Morehouse, R. y M. Miller "Fisiología del Ejercicio".
40. Olivera.J.2003 Programas y contenidos de la educación física. deportiva en BVP y FP. Ed Paidotribo 779 p.
41. ----- 2000) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. ED. Paidotribo.
42. ----- 1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. ED. Raduga
43. Moras Gerald (2000) La preparación integral en voleibol Barcelona. ED. Paidotribo.
44. Oscar Mendiola, taekwondo para principiantes. México 1973.
45. Pazos, F. y A. Forrellat (1990) "Selección de Temas de Bioenergética", Ciudad de La Habana, Editorial EMPES.
46. Pedro Luís de la Paz Rodríguez (1985). Editorial pueblo y educación 1985. ciudad de la Habana. Baloncesto la ofensiva.
47. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
48. Platonov (1992) La adaptación en el deporte. Barcelona ED. Paidotribo

49. Platonov, V. N. (1991) La Adaptación en el Deporte", Barcelona, Editorial Roca S.A.
50. _____ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo", Barcelona, España, Editorial Roca S.A.
51. ----- 2002) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona. ED. Paidotribo.
52. Programa de enseñanza para luchadores. Colectivo de autores Camaguey (2004).
53. ----- 2000) La preparación física. Madrid. ED. Paidotribo.
54. Ranzola. A. y Barrios. J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Habana. ED. Deporte.
55. Verjoshanski. Y. (2003) Apuntes sobre entrenamientos deportivos. Madrid. ED. Paidotribo
56. ----- 2000) Súper entrenamiento. Barcelona ED. Paidotribo.
57. ----- 1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona. ED. Martínez Roca.
58. Virosta , A. (1995). Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid, Gymnos.
59. Vladimir Nikolaievch Platonov. Editorial Paidrotivo (1980). La preparación física.
60. Weineck. J. (1995) Entrenamiento óptimo. Barcelona. ED. Hispano, Europa
61. Zint. F. (1991) El entrenamiento de la resistencia México. Roca (S.A)
62. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.

000GUIA DE OBSERVACIÓN

Observación: sistemática, estructurada, mixta, encubierta y participante.

Cantidad de observadores: 3

Frecuencia semanal: 2 observaciones semanales durante 3 semanas

Objetivo: Observar cuales son los ejercicios específicos que se realizan para potenciar el nivel de rendimientos técnico de los atletas de primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del río.

Aspectos a observar.

1. Tipos de ejercicios específicos trabajan los atletas de boxeo en las unidades de entrenamiento.
2. De los ejercicios específicos que trabajan cuales son los que mas realizan durante las sesiones de entrenamiento.
3. Con que frecuencia realizan el trabajo con los ejercicios específicos.

ENTREVISTA A LOS PROFESORES

Objetivo: Obtener información sobre como se desarrolla el trabajo con ejercicios específicos en los boxeadores de primera categoría de la Academia provincial.

1. ¿Puede usted hacer referencia a los ejercicios específicos que se trabajan en las sesiones de entrenamiento de los boxeadores de primera categoría de la Academia provincial?

2. ¿Solo con esos ejercicios específicos que se trabajan en las unidades de entrenamiento satisfacen la demanda para este tipo de trabajo de los boxeadores de esta categoría?

3. ¿Diga que importancia usted le reviste al trabajo de los ejercicios específicos para los boxeadores con vista a obtener resultados satisfactorios desde el punto de vista competitivo?

Gracias

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES

Objetivo: Conocer en que medida están identificado con la importancia del trabajo de ejercicios específicos para la preparación de los boxeadores de primera categoría de la Academia provincial

Cuestionario de preguntas

1. A su consideración, realice un orden lógico de cómo desarrollar el trabajo con ejercicios específicos para los boxeadores de primera categoría atendiendo a los planos musculares.
2. Teniendo en cuenta la importancia del trabajo de los ejercicios específicos para mejorar los resultados en el combate, cual de ellos tu le darías prioridad a la hora de realizar el trabajo con vista de su generalización y perfeccionamiento.

VALORACION CRÍTICA A ESPECIALISTAS

Compañero:

Lo hemos seleccionado como especialistas para hacer una valoración del conjunto de ejercicios para potenciar el nivel de rendimiento de los boxeadores de primera categoría de la Academia Provincial, con el objetivo de proponer el mismo. Su opinión es importante por lo que le agradecemos nos la ofrezca en el esquema que le presentamos.

Por favor lea detenidamente los aspectos de la propuesta y responda la pregunta que se formula según sus conocimientos y experiencia.

Nombres y apellidos _____

Años de experiencia _____

Nivel profesional _____

Ocupación _____

Centro de trabajo _____

¿Teniendo en cuenta la propuesta del conjunto de ejercicios, haga una valoración en cuanto al efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia de la misma, a partir de sus experiencias acumuladas en los años de trabajo?

